

中聯辦與民同行百萬行

林鄭月娥王志民主禮開步 逾兩萬人邁慈善新步



■林鄭月娥、王志民主禮百萬行開步儀式。香港文匯報記者莫雪芝 攝

香港文匯報訊（記者 李曄）香港公益金50周年百萬行昨日於中環愛丁堡廣場舉行開步禮，超過210支步行隊伍，逾兩萬人一同邁出慈善一步，從起點出發，途經新落成的中環及灣仔繞道，步行至終點北角油街，率先感受中環及灣仔繞道帶來的便利。香港特區行政長官林鄭月娥，中聯辦副主任王志民主出席，並共同主禮開步儀式。

此次活動，中聯辦共70餘名幹部員工和家屬參加，從中環步行至北角，開啟2019年中聯辦參與香港社會的第一場公益活動，繼續踐行中聯辦人「與香港同行，與香港市民『行埋一起』」的職責使命。

內企逾3200人參加 捐款逾290萬

本次活動，中資企業共有3,200餘人參加。其中由香港中國企業協會組隊參加的有1,190人，包括香港中企協協會會董、華潤、中國太平、工銀國際、建設銀行、貿促會、聯合出版、中國石油、中國檢驗、中糧集團、國泰君安、中人保、民生銀行、浙商銀行、浙江能源、浦發銀行、華營建築、江蘇分會、浙江分會等20餘家機構。各企業自行組隊的有2,000餘人，包括中銀香港、中旅集團、中銀保險、中國海外、交銀國際、中國路橋等企業。本次籌款活動預計中資企業向公益金捐款逾290萬元。

活動籌募委員會主席郭少明表示，為慶祝公益金成立50周年，特別揀選了尚未通車的「中環及灣仔繞道」為今年百萬行路線，由中環愛丁堡廣場行到北角油街為終點，這是貫通中環、灣仔、銅鑼灣以及北角的一條隧道。公益金有機會在新基建舉行百萬行，特別有意義，並衷心感激多個政府部門的支持和幫忙。

他並特別感謝中國銀行(香港)贊助活動經費，讓善款全數惠澤社群。

助維繫鞏固家庭個體

本次活動在香港即將開通的新基建項目「中環及灣仔繞道」隧道舉行，所籌得的善款將全數資助家庭及兒童福利服務，協助有需要的家庭，鼓勵家庭成員間建立互愛互勉的緊密關係，以維繫及鞏固家庭個體。活動吸引市民踴躍參與，大家紛紛拍照留念，記錄美好時刻。

特區政府運輸及房屋局局長陳帆、民政事務總署署長謝小華，中國銀行(香港)副董事長兼總裁高迎欣，公益金會長李業廣等亦有出席活動。

助人兼探新道 市民讚意義深



公益金百萬行於本年度首次選用新落成的中環及灣仔繞道路線，由起點中環愛丁堡廣場至終點北角油街的路程約5.3公里，當中包括3.7公里隧道，約兩小時行畢該路程。參加者紛紛表示活動極具意義，能切實幫助有需要的人，新建的中環及灣仔繞道方便快捷，有助紓緩中環至北角交通擁塞的問題。

加深親子互動氣氛

李女士特意帶上小孩一同參與活動，她表示小孩子精力十分旺盛、充滿好奇心，穿過隧道走完全程讓孩子興奮不已，活動

加深了親子間的互動氣氛，希望日後能多帶小孩參加類似有益身心的活動。尹先生與友人一同參與活動，指雖然走完全程感覺有點累，但當中過程十分有意義，讓他感到開心、興奮，他表示明年會繼續參加，支持公益活動。

梁先生是公益金百萬行的忠實粉絲，已連續10年參與該活動了，今年他與公司同事一同參加，指能與志同道合的友好一起做運動十分開心，今屆百萬行沿中環及灣仔繞道走完全程，是十分特別且有意義的路線設計，讓社會各界更深入了解將落成的新道路，感受其帶來的便捷。他更指日後都會積極參與百萬行，讓善業發揚光大。

■香港文匯報記者 李曄



■百萬行吸引市民踴躍參與，大家紛紛拍照留念，記錄美好時刻。

香港文匯報記者莫雪芝 攝



■逾兩萬人一同邁出慈善一步，途經新落成的中環及灣仔繞道，步行至終點北角油街。

香港文匯報記者莫雪芝 攝



■中聯辦共70餘名幹部員工和家屬參加，踐行「與香港市民『行埋一起』」的職責使命。

香港文匯報記者莫雪芝 攝

香港公益金成立於1968年。一直致力為香港超過160間會員機構籌款，提供兒童及青年、安老、家庭及兒童福利、醫療及保健、復康及善導等服務。

今年適逢公益金百萬行50周年，別具意義，為慶祝公益金50周年誌慶，公益金選擇於「中環及灣仔繞道」這項新落成的基建上舉行本年度的百萬行，為市民帶來全新的路程體驗。

本年度的公益金百萬行更獲中銀香港全力支持，為公益金資助的24間提供「家庭及兒童福利服務」之會員社會福利機構籌款。該項服務以維繫及鞏固家庭個體，協助家庭成員建立互愛互勉的緊密關係為宗旨，預防及處理個人或家庭問題，並針對家庭無法解決的需要，提供輔助服務。其服務分類包括：家庭支援服務、幼兒服務及保護兒童服務、婦女及男士服務。

其中，家庭支援服務旨在鞏固和加強家庭功能，協助家庭成員建立互相關懷的關係，同時為單親家庭、家庭暴力受害者及弱勢家庭提供援助服務，鼓勵他們建立支援網絡。幼兒服務及保護兒童服務着重為兒童提供健康的成長環境，令他們得到全面發展，並為缺乏家庭照顧的兒童提供援助。婦女及男士服務旨在促進婦女及男士的個人成長和發展，認識個人需要，發掘潛能，提升他們對社會的參與。

■香港文匯報記者 李曄

彩虹飲食法秘訣：生食蔬果更「有營」

蔬菜是大部分人提及素食時的首個聯想，但其實只是食菜遠不足夠維持素食人士的均衡營養，有茹素跑手建議採用「彩虹飲食法」，即進食不同顏色的蔬菜及水果等素食食物，以維持身體攝取均衡營養維持日常生活所需。

吳曉聰及凌詩晴均為「素食長跑隊」中的全素成員，他們就連雞蛋及奶類製品等來自動物的食品都不會進食，但亦一樣有方法可以維持身體有均衡營養，吳曉聰指當中的秘訣是「彩虹飲食法」，「紅、橙、黃、綠、青、藍、紫，食足幾種顏色的食物，就能吸收足夠營養。」他並建議可以生食一些蔬果，因為生食最能維持其本身營養素。

凌詩晴補充，一日內未必可以食齊不同顏色的食物，建議茹素人士要記住自己吃過什麼，之後要補吃其他顏色的食物，「初開始茹素的人不知可以食什麼，經常食菜，食很多綠色，其他色會有所忽略。」

渣打馬拉松將於下月舉行，兩人將與多名長跑隊友一同參賽，他們指運動會消耗熱量，需要較多蛋白質、鐵質及碳水化合物，所以他們與其他跑手一樣需要「上碳」，即在賽前增加攝取碳水化合物，但就表示可能會用糙米取代白米。

■香港文匯報記者 顏晉傑

茹素無力長跑？素跑隊：耐力更足

香港文匯報訊（記者 顏晉傑）都市人愈來愈關注健康，不少人更因而轉為茹素，但如果長跑選手完全不食肉又是否可以有足夠體力應付賽事呢？一批「素食長跑隊」成員承認，轉為茹素初期身體需時適應，體能短期內可能有所下降，但強調只要不偏食，茹素一樣可以吸收均衡營養，只要配合適當訓練，應付馬拉松比賽絕無困難，並指茹素更能同時提升耐力，跑步後的身體恢復速度較過往快。

「素食長跑隊」發起人潘兆祥表示，過往曾經看過屠場宰殺動物的片段，認為做法十分殘酷，「人類十分醜陋，為什麼可以這樣對待動物？這不是文明社會可以接受的行為，我們應該尊重生命！」他於是在2008年決定開始茹素。

不過，茹素的決定卻令潘兆祥體力下降，做運動時有力不從心的感覺，他指自己開始茹素首兩年行山時明顯感到「不夠氣」，跑渣打馬拉松時亦因跑得太慢而被截停，未能跑完全

程，直言自己曾經質疑改為茹素是否正確決定，「茹素後體力下降，又不能捐血，當時十分孤獨及沮喪，但我真的不想殺動物，情願放棄跑步和捐血，所以一直堅持。」

潘兆祥之後發現，自己的身體狀況轉差是與飲食中未能吸取均衡營養有關，指自己家中就只得他一人茹素，家中的飯菜仍是有菜有肉，但他卻只是食素，所以未能做到均衡飲食。他發現問題後開始改善自己的飲食習慣，加上身體漸漸適應，體能亦開始恢復原有水準。

茹素8年的吳曉聰則較幸運，他有一名本身是素食廚師、並來自素食家庭的太太，有人為他準備多款營養均衡的素食菜式。

精神更集中 30公里跑快3句鐘

他指自己茹素後體能不單未有受到影響，做運動時反而更能集中精神，而且體能恢復較快，之前一個30公里賽要8小時至9小時，現時5小時就能

完成。他今年將首次挑戰渣打馬拉松的半馬賽事。

跑完10公里 天后行返西灣河

「素食長跑隊」中茹素年資最深的必定要數楊永基，他初中開始已隨家人茹素，強調茹素絕不會令身體變差，指自己茹素多年，只是試過患上

傷風、感冒等小病。

楊永基指參與馬拉松必須有足夠訓練，茹素不能令他們的表現大幅提升，但亦有一定幫助，例如不少跑手完成比賽後均十分疲倦，而他卻「仲有貨」，「有一年參加渣馬的10公里賽，我跑完後覺得還未夠，於是後天由天后行返西灣河的住所。」



■「素食長跑隊」成員均指茹素不會影響運動表現。香港文匯報記者顏晉傑 攝